



GIG
CYMRU
NHS
WALES





Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Rhaglen Rheoli Poen

Gwyddor Poen

MEDDYGINIAETH:

Fel gwasanaeth rheoli poen, rydym yn dilyn y polisiau mwyaf diweddar a chanllawiau NICE er mwyn helpu i reoli poen cronig/parhaus. Dyma'r canllawiau diweddaraf, sef:

	NICE Guideline - Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain (2021)
	All Wales Analgesic Stewardship Guidance (2022)
	All Wales Pharmacological Management of Pain Guidance (2022)
	Living with Persistent Pain (2023)

Poen sylfaenol cronig yw pan nad oes cyflwr isorweddol amlwg, neu pan ymddengys bod y boen (neu ei effaith) yn anghymesur ag unrhyw anaf neu glefyd sydd wedi'i ganfod.

Mae poen eilaidd yn (cael ei achosi gan) gyflwr isorweddol (er enghraifft, osteoarthritis, arthritis gwynegol, llid briwiol o colon, endometriosis).

Mathau o feddyginiaeth a'r dystiolaeth

Benzodiazepines - Lorazepam, Diazepam, Valium ac ati - Daeth canllawiau NICE o hyd i ychydig iawn o dystiolaeth a oedd yn awgrymu diffyg budd.

NSAIDs - Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac - Awgrymodd tystiolaeth nad oedd defnydd tymor byr o NSAIDs yn gwneud unrhyw wahaniaeth i ansawdd bywyd pobl, poen, neu ofid seicolegol. Roedd ychydig o dystiolaeth yn awgrymu bod NSAIDs wedi lleihau swyddogaeth gorfforol, o'i gymharu â phlasebo. Yn wyneb y risgiau o niwed gyda NSAIDs (gwaedu gastroberfeddol) a'r diffyg tystiolaeth o ran effeithiolrwydd tymor byr neu hirdymor, penderfynodd y pwyllgor argymell peidio â dechrau cymryd NSAIDs ar gyfer poen sylfaenol cronig.

Gwrth-epileptig, Gabapentinoids, Gabapentin/Pregabalin - Dangoswyd nad oedd budd ar gyfer poen sylfaenol cronig.

Cynhyrchion sy'n seiliedig ar ganabis - Ni nodwyd unrhyw dystiolaeth ar effeithiolrwydd cynhyrchion sy'n seiliedig ar ganabis ar gyfer poen sylfaenol cronig, ac awgrymodd rhywfaint o dystiolaeth y gallai'r driniaeth achosi digwyddiadau niweidiol yn y tymor byr.

Anesthetig Lleol - Ychydig iawn o dystiolaeth oedd ar gael ar anaestheteg lleol. Roedd ychydig o dystiolaeth ar y defnydd tymor byr o anesthetig lleol argroenol yn awgrymu nad oes naill ai unrhyw fudd neu y gallai eu defnydd arwain at ganlyniadau gwaeth ar gyfer poen na phlasebo.

Mewn wythiennol - Ni nodwyd unrhyw dystiolaeth, ac argymhellwyd yn erbyn defnyddio anestheteg lleol argroenol ac mewnwythiennol ar gyfer poen sylfaenol cronig. Fodd bynnag, gall anestheteg lleol fod yn ddefnyddiol i bobl â Syndrom Poen Rhanbarthol Cronig. (CRPS)

Paracetamol, Ketamin, gwrthseicotigau, corticosteroidau - Ni nodwyd unrhyw dystiolaeth ar paracetamol, cetamin, gwrthseicotigau, corticosteroidau, nac anesthetig/corticosteroid. Roedd diffyg tystiolaeth a niweidiau posibl, felly roeddent yn argymhell peidio â dechrau unrhyw un o'r triniaethau hyn ar gyfer poen sylfaenol cronig.

Ar gyfer triniaeth ffarmacolegol ar gyfer poen Niwropathig, mae pethau ychydig yn wahanol ac mae'n dilyn asesiad gan ddefnyddio offeryn sgrinio megis y Leeds Assessment of Neuropathic Symptoms and Signs. Amitriptyline, Duloxetine, Pregabalin, Gabapentin yw'r meddyginiaethau ar gyfer y boen hon a allai fod wedi'u presgripiynu gan eich meddyg neu eich arbenigwr.

Rhoi'r gorau i'ch Meddyginiaeth

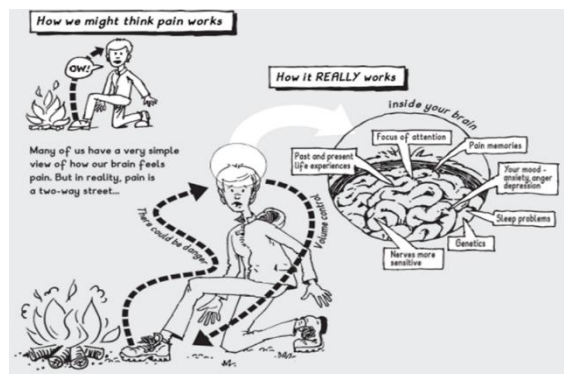
Os ydych yn dymuno rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginiaethau, yna mae angen diddychu a rhoi'r gorau i'w cymryd yn araf. Y peth pwysicaf i'w gofio yw peidiwch **byth â rhoi'r gorau i gymryd meddyginiaethau yn sydyn**. Mae hyn oherwydd bod eich corff wedi dod i arfer â chael y meddyginiaethau a gall rhoi'r gorau i'w cymryd yn rhy gyflym wneud i chi deimlo'n sâl iawn. Os ydych chi'n penderfynu eich bod am leihau eich meddyginiaethau, yna **siaradwch â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol bob amser**.

Poen a'r Ymennydd

- Mae poen yn un o'n systemau amddiffyn.
- Wedi'i gynllunio i'n cadw'n ddiogel ac yn iach.
- Caiff ei reoli gan yr ymennydd.
- Mae ein hymennydd yn penderfynu pryd i'n hamddiffyn yn seiliedig ar y wybodaeth a dderbynnir o rannau o'r corff.
- Mae'n asesu'r sefyllfa bresennol yn seiliedig ar y wybodaeth hon.
- Os yw'r ymennydd yn penderfynu bod angen iddo amddiffyn; bydd poen yn digwydd.

Mae poen parhaus yn wahanol iawn i'r math o boen y byddwch chi'n ei brofi pan fyddwch chi'n cyffwrdd â rhywbeth poeth neu'n anafu'ch hun. Mae'n parhau ymhell wedi'r achos gwreiddiol. Gall teimladau deimlo fel yr anaf neu'r difrod gwreiddiol, felly mae'n teimlo fel pe na bai'r difrod wedi gwella er ei fod wedi gwella mewn gwirionedd. Mae fel radio sydd wedi'i droi ymlaen yn barhaol gyda'r sŵn wedi'i droi i fyny.

Sut rydyn ni'n meddwl bod poen yn gweithio a sut mae'n gweithio mewn gwirionedd?



Poen Parhaus

Gall poen parhaus achosi:

- Nerfau cyffrous — gall pwysedd ysgafn o amgylch yr ardal boenus achosi poenau a theimladau annymunol fel pinnau bach neu siociau trydan.
- Sensitifrwydd — gall croen, cyhyrau neu nerfau fod yn fwy sensitif i bwysau, ymestyn, cyffyrddiad a/neu wres.
- Ymennydd diffygiol yn rheoli poen - nid yw'r systemau sy'n troi poen i lawr yn gweithio mewn modd dibynadwy.
- Hwyliau isel — gall byw gyda phoen parhaus achosi teimladau cryf fel dicter, rhwystredigaeth, iselder ac yn aml yn pryder a gorbryder hefyd.

Lleihau Poen Parhaus

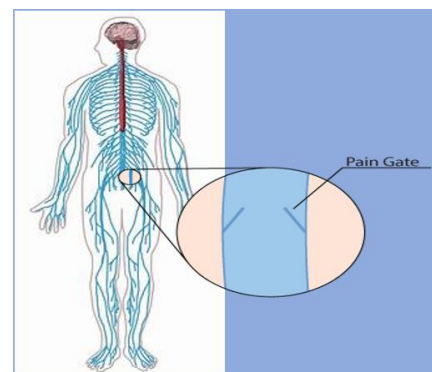
- Ail-hyfforddi eich ymennydd.
- Mwy actif, gan gydbwyso eich gweithgareddau.
- Canolbwyntiwch ar eich nodau.
- Caewch y giât poen.

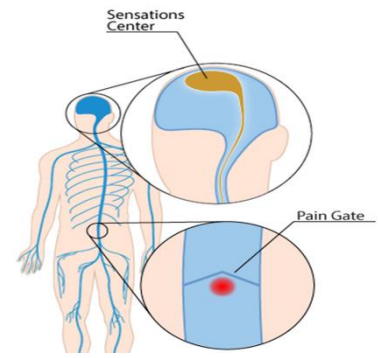
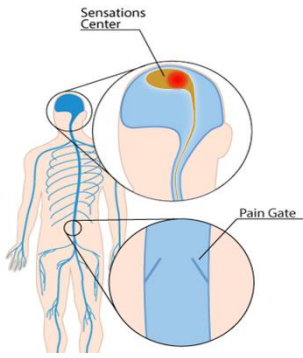


Y Pain Gate Theory

Ar ddiwedd y 1960au, datblygodd gwyddonwyr theori newydd o ran poen o'r enw "Gate Control Theory." Yn ôl y ddamcaniaeth hon mae giât wedi'i lleoli yn eich asgwrn cefn, reit yng nghanol y llwybr poen. Gellir agor neu gau'r giât hon.

Pan fydd y giât poen ar agor, gall signalau poen deithio drwyddi i ganolfan teimlad ein hymennydd.



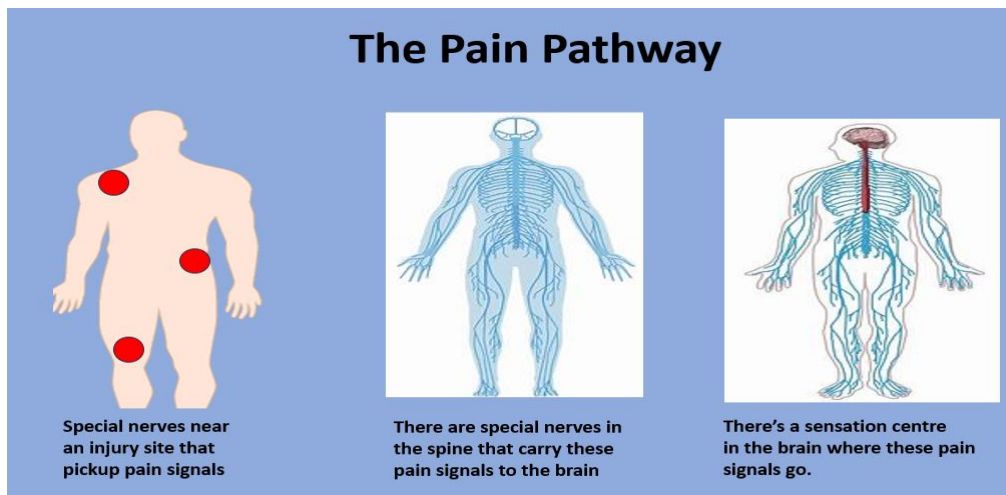


Pan fydd y giât poen ar gau, gall y signalau poen deithio hyd at eich asgwrn cefn, ond maent yn cael eu stopio wrth y giât boen.

Endorffinau

Mae gwyddonwyr wedi darganfod bod eich corff yn cynhyrchu ei laddwyr poen ei hun. Gelwir y rhain yn endorffinau. Endorffinau yw Morffin eich corff eich hun. Un ffordd y gall eich corff gau'r giât yn eich llwybr poen yw trwy ryddhau'r lladdwyr poen naturiol hyn 'Endorffinau' er mwyn eich helpu i deimlo llai o boen.

Y Llwybr Poen a'i esboniadau

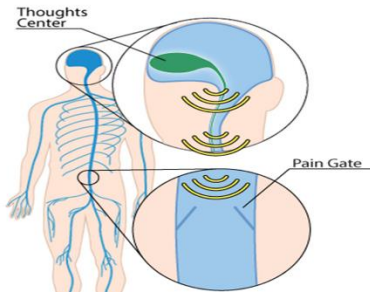


Yn y 1960au, sylweddolodd gwyddonwyr fod angen ehangu'r esboniad o'r llwybr poen er mwyn cynnwys sawl cyflwr poen dyrus. Roedd y ffaith nad oedd rhai pobl a oedd ag anafiadau sylweddol yn nodi unrhyw boen yn eu drysu. Er enghraifft, roedd milwyr a gafodd anafiadau mawr mewn brwydr yn aml yn dweud nad oedd ganddynt fawr ddim poen neu ddim poen. Er nad oedd unrhyw amheuaeth bod signalau poen yn cael eu codi gan nerfau ger eu hanaf ac yn teithio i fyny nerfau poen yn eu hasgwrn cefn. Am rhyw reswm nid oedd y signalau hyn yn teithio i fyny'r llwybr poen ac yn cyrraedd y ganolfan deimlad yn yr ymennydd. Felly, nid oedd y milwyr yn teimlo poen. Gall hynny ddigwydd pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth sy'n heriol neu'n ddiddorol, neu rhywbeth sydd angen eich holl sylw.

Yr ail reswm y mae angen i wyddonwyr ehangu'r esboniad o ran y llwybr poen yw oherwydd daeth i'r amlwg bod rhai pobl sydd wedi gorfod torri eu breichiau neu eu coesau i ffwrdd yn aml yn dweud bod ganddynt boen yn fraich neu'r goes nad yw yno mwyach. Gelwir y rhain yn rith boenau, ac ni ddylent ddigwydd oherwydd bod rhan o'r llwybr poen ar goll. Mae hyn yn golygu nad yw'r nerfau arbennig ger yr anaf

neu'r clefyd yno mwyach. Mae'n amlwg nad yw hyn yn cyd-fynd â'r esboniad cynnar o'r llwybr poen. Felly, i grynhoi - roedd cyflyrau poen yn bodoli na allai esboniad o'r llwybr poen eu hesbonio. Ni allai esbonio adegau pan ddylai pobl deimlo poen ond nid ydynt, ac ni allai ychwaith esbonio adegau pan fydd pobl yn teimlo poen er na ddylent. Dros amser, bydd eich ymennydd yn dod yn llai goramddiffynol a'ch poen yn haws ymdopi ag o.

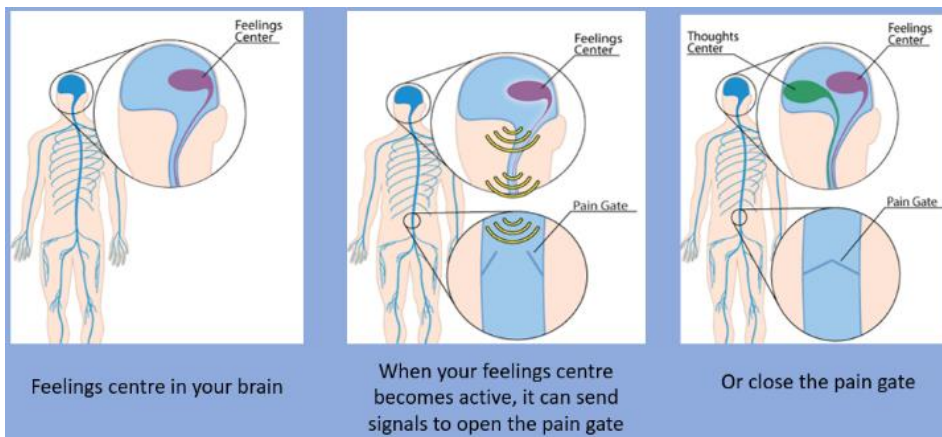
Mae'r meddyliau yn cronni yn eich ymennydd



Efallai eich bod wedi sylwi y gall meddyliau neu atgofion penodol ddylanwadu ar p'un a yw'ch poen yn ddifrifol neu peidio.

Mae gwyddonwyr wedi darganfod bod gan ganolfan feddyliau yn eich ymennydd ei nerfau arbennig ei hun sy'n arwain i lawr at y giât yn eich llwybr poen. Pan fydd eich canolfan meddyliau yn weithredol, gall anfon signalau i lawr i'r giât i'w hagor neu ei chau.

Mae'r teimladau yn cronni yn eich ymennydd



Peth arall y mae gwyddonwyr wedi darganfod yw bod gan ganolfan deimladau yn eich ymennydd hefyd nerfau arbennig sy'n arwain i lawr at y giât yn eich llwybr poen. Pan fydd eich canolfan yn dod yn weithredol gall anfon signalau i agor neu gau'r giât. Efallai

mai dyna pam nad ydych chi'n teimlo llawer o boen, neu ddim poen o gwbl pan fydd gennych deimladau neu emosiynau cadarnhaol penodol.

Er Enghraifft - Dychmygwch am eiliad eich bod ar wyliau, a'ch bod yn cael amser arbennig. Pa feddyliau allech chi fod yn eu cael? Rydych chi gyda theulu a ffrindiau ac mae pob diwrnod wedi bod yn fendigedig. Rydych chi'n edrych ymlaen at yfory gan y bydd yr un mor braf â heddiw. Nawr dychmygwch y TEIMLADAU y gallech fod yn eu cael tra byddwch chi ar y gwyliau hwnnw. Teimpladau o lawenydd a hapusrwydd. Pan fyddwch chi'n teimlo fel hyn, mae'r ganolfan deimpladau yn yr ymennydd yn mynd yn weithredol, fel y ganolfan meddyliau, gall anfon signalau o'ch ymennydd i lawr i'r giât yn eich asgwrn cefn a chau'r giât poen yn eich llwybr poen eich hun. Pan fyddwch chi ar wyliau rydych hefyd yn fwy actif nag arfer, ond mae'n debyg nad ydych mewn poen, fel y byddech chi fel arfer. Mae hynny oherwydd bod y meddyliau a'r canolfannau teimlo yn eich ymennydd yn gweithio i gau'r giât yn eich llwybr poen.

Sut mae gwahanol ganolfannau yn yr ymennydd yn gweithio gyda'i gilydd i ddylanwadu ar boen?



Mae gwyddonwyr yn dysgu sut mae gwahanol ganolfannau yn yr ymennydd yn gweithio gyda'i gilydd i ddylanwadu ar brofiad poen. Gallant roi person mewn peiriant delweddu a defnyddio ysgogiad i achosi i'r person deimlo poen. Pan fydd y signal poen yn cyrraedd yr ymennydd, mae'r signal yn achosi canolfan teimlad yr ymennydd i oleuo. mae'n cael ei "actifadu" gan y boen. Fodd bynnag, mae llawer o ganolfannau ymennydd eraill yn goleuo ar yr un pryd. Mae'r rhain yn cynnwys y ganolfan feddyliau, y ganolfan deimpladau, y ganolfan olwg, ardal y clyw, ac ardaloedd ger y ganolfan deimlo sy'n ymateb i straen.

Mae delweddu'r ymennydd yn dangos bod y gwahanol ganolfannau hyn yn ffurfio cysylltiadau fel eu bod yn gallu siarad â'i gilydd. Maen nhw'n dechrau gweithio gyda'i gilydd i achosi poen. Mae gwyddonwyr yn galw hyn yn fatrics cadwyn yr ymennydd neu'r niwromatrics poen. Felly, nid canolfan deimpladau'r ymennydd yn unig sy'n achosi poen. Mae'n cael ei achosi wrth i lawer o wahanol feysydd o'r ymennydd weithio gyda'i gilydd. Canfyddiad pwysig arall yw bod poen yn achosi i'r ymennydd adeiladu cysylltiadau rhwng y canolfannau ym matrices poen yr ymennydd. Mae'r cysylltiadau hyn yn cryfhau dros amser. Wrth iddynt gryfhau, maent hefyd yn haws eu actifadu. Mae'n debyg mai dyna pam mae pobl sydd wedi cael poen am amser maith yn sylwi, pan fyddant yn dechrau teimlo poen, eu bod hefyd yn dechrau teimlo dan straen a chynhyrfu yn gynt, mae hynny oherwydd bod y cysylltiadau hyn wedi dod yn gryf iawn, iawn.

Efallai mai dyma hefyd pam mae llawer o bobl yn sylwi bod eu meddyliau a'u teimpladau yn cael effaith fawr ar eu poen. Gall defnyddio sgiliau ymdopi gyda phoen helpu'r rhannau hyn i siarad â'i gilydd mewn ffordd wahanol. Os byddant yn dechrau siarad â'i gilydd mewn ffordd wahanol, gallant adeiladu gwahanol fathau o gysylltiadau a allai helpu i wanhau ymatebion poen.

Cyfeiriadau:

All Wales Analgesic Stewardship Guidance (2022). Ar gael yn: awttc.nhs.wales/files/guidines-and-pils/all-wales-analgesic-stewardship-guidancepdf/

All Wales Pharmacological Management of Pain Guidance (2022). awttc.nhs.wales/files/guidelines-and-pils/all-wales-pharmacological-management-of-pain-guidance/

NICE Guideline - Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain (2021). [Overview | Chronic pain \(primary and secondary\) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain | Guidance | NICE](#)

Pain Trainer. Prifysgol Melbourne. Ar gael yn: [PainTrainer \(un imelb.edu.au\)](https://www.imelb.edu.au/paintrainer/)

Llywodraeth Cymru (2021) Byw gyda phoen parhaus yng Nghymru. Ar gael yn: [Byw gyda phoen parhaus yng Nghymru \(llyw.cymru\)](https://www.llyw.cymru/byw-gyda-phoen-parhaus-yng-nghymru/)

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English**